知乎周刊 205



实用健康管理指南

本期主要内容有…

关于我们

知乎网 www.zhihu.com

出品人 周源

编辑 周丫

设计 刘坤

技术支持 赵世奇

联系我们 weekly@zhihu.com

ZHI-BN:7-0205-000017 -1

DNA-BN：ECFP-00107871-180322-0205

最后修订：2018 年 03 月 22 日

出版：浙江出版集团数字传媒有限公司

浙江 杭州 体育场路 347 号

互联网出版许可证：新出网证（浙）字 10 号
电子邮箱： cb@bookdna.cn
网址： www.bookdna.cn
浙江出版集团数字传媒有限公司为作者提供电子书出版服务。
本书电子版如有错讹，祈识者指正，以便新版修订。

Zhejiang Publishing United Group Media CO., LTD,2013

No.347 Tiyuchang Road,Hangzhou 310006 P.R.C.
cb@bookdna.cn
www.bookdna.cn

《知乎周刊》由知识社交平台知乎上的用户创作产生，经知乎工作人员和志愿者团队的合作制作完成。本周刊从每日知乎社区产生的大量 UGC 中精选高质量内容，进行组织、编辑、审校等工作，把优质的阅读内容，提供给许多还没有了解知乎，或者由于种种条件制约无法长时间使用知乎的用户，带你发现更大的世界。另有资讯类 app「知乎日报」，专业人士剖析热点新闻，一线杂志首发专栏特稿，欢迎下载品尝。

知乎，中文互联网最大的知识社交平台。知乎以知识连接一切为使命，凭借认真、专业和友善的社区氛围和独特的产品机制，聚集了中国互联网上科技、商业、文化等领域里最具创造力的人群，将高质量的内容透过人的节点来成规模地生产和分享，构建高价值人际关系网络。用户通过

问答等交流方式建立信任和连接，打造和提升个人品牌价值，并发现、获得新机会。

写在前面

又是沉迷工作的一周，你的脖子和腰还好吗？

本周周刊，我们为深受手机电脑荼毒的你提供日常可用的健康指导，帮你及时辨别不良生活习惯，附赠各款实用矫正指南。

还有各界知友用他们的专业知识帮你解答你可能有的疑问：

每天一杯红酒真的可以预防心脏病吗？

勤吃「养胃」食品能让我远离胃病吗？

这么多体检项目，我应该做哪一个啊？

不吃晚饭到底会不会瘦啊?

……

管理自己的身体，多早都不算早。

愿你的健康生活，从读完这本小书开始。

从头到脚，健康习惯让你身体棒棒

□ 丁香医生

健康习惯不分年纪，早早养成就早早受益，哪怕你是「92 年的中年人」，好的习惯也要养成的。

人的身体是一个整体系统，这个系统由很多分支构成，从耳鼻喉眼，到肛肠胃肝，它们既独立又相互联系，医院的科室设立一定程度上是按照身体的构成来划分，而良好的健康习惯，就是从这些分支开始。

丁香医生就按照从头到脚的顺序，把这些健康习惯都罗列下。

1. 用眼卫生的习惯

设置屏保并不能减少高负荷用眼对眼睛的伤害。

最好的办法还是用眼过程中及时放松眼睛，「20-20-20 法则」还是很有用的：用眼 20 分钟，把目光移开，看 20 英尺（6m）以外的地方，休息 20 秒。

同时，不要随意乱用眼药水，尤其是宣称可以祛除眼睛血丝、清凉明目的眼药水。只有人工泪液，才是唯一一类大家可以放心去药店买来用的非处方眼药水。

当然，休息眼睛比什么眼药水都好用。

2. 口腔清洁的习惯

坚持刷牙：每天刷牙两次，早晚各一次，每次最少两分钟。每个牙面都要刷，牙刷斜 45 度，放在牙齿和牙龈交界的地方，左右轻轻震颤。

使用牙线：清除牙缝中的软垢，减少细菌滋生，防止牙结石引起各类口腔疾病。

牙线和牙刷的配合使用，是对口腔卫生最基本的保证。当然定期去正规医院洗牙，也是清除牙结石的好方法。

3. 正确洗脸的习惯

正确的洗脸习惯可以有效预防黑头，还能延缓皮肤衰老和皱纹上脸。

而洗脸方法取决于肤质，干性、油性、中性、混合性、过敏性皮肤各不相同。

油性皮肤用稍热的水，碱性大的洁面用品。干性皮肤用冷水，碱性小的洁面用品。洗完脸要及时擦干，不要晾干。

不要过度追求单次洗脸的清洁程度，过度清洗会破坏皮肤表层，适当清洗，并且提高洁面频率更好。

4. 注意防晒的习惯

紫外线不仅会把人晒黑，还会破坏真皮细胞造成皮肤老化，是皱纹滋生的重要原因。且长波紫外线（UVA）穿透力强，哪怕阴雨天都有，所以防晒的意识要一直伴随。

避开紫外线最强的时间段（10～14 点），多穿些衣服减少皮肤直接暴露、涂抹防晒霜都是很好的防晒方法。

日常生活中选择 SPF15 左右或者 PA++的防晒霜即可，并且要及早涂抹，涂抹得足够厚才行。

不注意防晒对皮肤的负面影响要很久才能显现出来，但是一旦显现出来，那就后悔了。

5. 远离烟草的习惯

烟草对身体有百害而无一利，理由就不过多解释了，反正就记着一点：吸烟有害健康。

要说明一点，无论是用过滤嘴，还是低焦油香烟，这种看似减少烟草危害的做法实际并没有用，迄今还没有任何证据显示这些措施可以让吸烟更健康点。

在吸烟方面「减一点总是好一点」的看法纯粹是自我麻醉，永不接触，才是最好的。

6. 经常补水的习惯

一般来说，健康成年人每天需要 2500 毫升左右的水维持正常机体代谢。但是除了直饮水，身体和饮食都会自己产生水，所以在温和的气候环境下，一个正常轻体力活动的年轻人，一天需要补充 1500～1700 毫升的水，这也是一天八杯水说法的由来。

喝水的作用只是为了补水，而不是为了补充营养，所以只要水质安全，每天补充的水足够量，那么无论是矿泉水，还是纯净水，还是白开水，还是千滚水，还是阴阳水，还是蒸馏水，爱怎么喝就怎么喝。

7. 饮食健康的习惯

饮食健康包括两部分：

(1) 饮食规律；

(2) 不要胡吃海喝。

肠胃问题困扰很多人，但实际上胃不用养，不作就行，养护肠胃不是为了把肠胃养成金刚不坏身再去死作，而是保持一个正常的状态，不往坏的方向发展。

8. 作息规律的习惯

不要怀疑熬夜、作息不规律对人身体的伤害。

不规律的睡眠会让人变胖/变丑/变笨/记忆力下降/容易忘事/容易生病，还可能会比别人更容易得癌症。

同时不要认为熬夜以后补一觉就 OK 了。

长期熬夜到凌晨然后再补觉，并不能减少对身体的伤害，在人造光源和自然光源的双重影响下，人很容易出现昼夜节律紊乱。

9. 清洁卫生的习惯

饭前便后要清洁，撸前啪后要清洁。

清洁卫生的习惯要像你妈天天催你结婚找对象、甲方天天催你赶稿改方案、老板天天催你写码修 bug 一样，耳提面命，一刻不得松懈。

当然，要养成清洁卫生的习惯，但是不要过度清洁。像洗脸洗澡像钢丝球刷锅一般用力、频繁使用阴道洗液这样的方式，对身体健康并没有什么好处。

10. 定期体检的习惯

身体有问题，自己会报警，早发现、早治疗、早解决。

小病不说，像艾滋、癌症这类重病，虽然现代医学至今还不能治愈，但是及早地发现和治疗让患者的预期寿命接近于正常人还是很有可能的。

定期体检的习惯，能让你及时了解身体的状况，对于身体给出的信息做出及时的反应和调整。

11. 最后一条，有病看医生，去正规医院

不要过于迷信养生的作用，健康的生活态度和生活习惯就是最好的养生。当有病的时候，看医生是最好的选择，不要妄图用一些稀奇古怪的方法去治病。

这不，今早新鲜出炉的新闻。



丁香医生

今天 10:28 来自 微博 weibo.com

【中国"神医"英国被捕 拍打疗法致6岁澳洲男童死亡】据澳洲媒体消息，此前一名中国「神医」在澳大利亚推崇「拍打疗法」致一名6岁男童死亡。当地时间5月3日，新南威尔士警方表示，该涉事男子在英国被捕。据悉这位名叫萧宏慈的「神医」真名肖洪弛，湖北松滋人。2009年开始，其创办的"拍打拉筋自愈法"在全球各地悄然兴起，培训班、体验营层出不穷。2011年他因为违反医疗法规被台湾当局赶出台湾，但迄今他的的训练班依然在大陆开放，其本人认证微博在昨天还在更新。



关于健康习惯大体就说这么多，其实良好的健康习惯又岂止这11 条，养成对身体健康认真负责的生活态度，怕是更重要吧。

三餐规律，作息正常，经常运动，无不良嗜好，定期体检，不讳疾忌医，普通人能做的，大概也就这样了。

2018-03-09

养胃秘诀，你真的应该知道

□ 丁香医生

其实「养胃」这个问题啊，任何人都能道出个八九不离十。

无外乎「饮食健康，规律作息，心情美丽，戒烟忌酒，你若安好，胃也就好，你若不好，胃不仅不好还会死给你看。」

然而大部分人对「养胃」的态度却是有问题的，养胃是因为自己作死了.....

比如暴饮暴食了，养个胃吧；痛饮三大碗了，养个胃吧。

在医生眼里，这种行为就是：



也正是因为态度不端正，所以很多养胃的方法是有问题的，很多人在养胃问题上也存在着误区，最常见的有下面几个：

1. 认为吃些「柔软」的食物，可以养胃

大米粥、面条一直被认为是养胃佳品，虽说在胃不舒服时，食用这些胃会觉得舒服点。然而不要以为可以一直拿它们伺候胃，其实有的时候胃还真不好这口。

胃功能有「用进废退」的特点，如果长期总是吃特别好消化的粥、软饭，或者是磨得精细的面粉、煮得软烂的面条，胃消化其它食物的能力会退化变差。

2. 迷信所谓「养胃」或者「伤胃」食品

对很多人来说，「吃」是「养胃」的一个重要手段，毕竟吃的东西最终都到胃里了，那么吃得对或者吃的不对都会胃造成影响咯？

这话说的是没错，不过，有些人吃的东西就有点奇怪了。

比如有「吃猪肚养胃」的说法，理由是「以形补形」，同理还有诸如「吃核桃补脑」之类的，对于这样的观点一般我用一个反问句来对待：

「我喂你吃个猴，你就能为我生个猴吗？」

同理，关于「伤胃」也有「不能喝咖啡」的说法，然而 2013 年，一项调查了 8 013 名健康人群的研究表明：胃溃疡或十二指肠溃疡的发生与是否喝咖啡并没有半毛钱的关系，而主要与有无幽门螺旋杆菌的感染、是否吸烟等有关。

所以与其相信各类多如牛毛的「养胃」或者「伤胃」食物，不如在患上胃病前，好好吃饭，正常生活。

3. 得了胃病，还指望靠「养」

很多胃病都是慢性的，每个人的感受也不一样。比如有部分胃炎病人，炎症虽然不厉害，但可能会有明显的胃痛反应；而有些胃溃疡甚至胃癌的病人，从始至终都没有一点胃痛、胃胀，最后可能是因为迅速消瘦或是大便变黑才到医院检查发现问题。

这种症状上的差异是胃部疾病的一个特点，也正是因为这个特点，很容易导致胃病患者忽视胃病的治疗，转而依靠所谓的「养胃」来解决。

然而一旦胃病确诊，再指望依靠健康饮食的养胃方法，就有点晚了。不是说健康饮食不重要，而是这时候针对性的治疗更重要。已经病了，就不要以为「养一养」就可以了，一直回避正

规治疗，把本来吃吃药就能好的病，活生生拖到要手术的地步。

所以，等到了这个时候，就别在琢磨着怎么养胃，再养下去，胃都可以用来无土栽培了，赶紧去医院吧。

「养胃」的方法千千万万，既然说多了无用，不如只记住一条：



2018-03-06

红酒与心脏，科学告诉你他们的关系

□ 丁当

大约 23 年前，一项针对心血管疾病的流行病学调查发现，尽管很多法国人的膳食中含较高脂肪，但他们心血管疾病发病率普遍较低。

针对这个结果，研究者们提出了不同的假设，其中最广为流传的就是「法国人有饮用红酒的习惯，这是他们心血管疾病发病率较低的原因」。

红酒真的对心脏健康有益处吗？它比白葡萄酒、啤酒、白酒健康吗？

适量饮酒有益心脏健康？

有一些研究表明，适量饮酒对心脏健康有一定好处。注意，是「适量」，而且这里的「酒」是泛指酒精，而非特指红酒。

这些研究认为，酒精有如下好处：

提高「好的胆固醇」，也就是高密度脂蛋白（HDL）胆固醇的水平；

酒精能减少血栓的形成；

防止「不好的胆固醇」，也就是低密度脂蛋白（LDL）胆固醇，对血管造成损伤；

改变血压。

但绝大多数研究都认为，没有足够证据证明，红酒比其他酒更益于心脏健康。

红酒真的对心脏有利吗？

一些研究认为，可能是红酒中的白藜芦醇起了预防血管损伤、减少低密度脂蛋白胆固醇、预防血液凝结的作用。

但是，大部分关于白藜芦醇的研究都是基于动物的，在人身上是否也有相同作用还没有定论。

大鼠身上的实验表明，白藜芦醇或许可以预防肥胖和糖尿病，这两者恰恰是引起心脏疾病的高危因素；然而，如果要达到和实验中大鼠摄入的白藜芦醇相当的量，一个人每天要喝 1000 升的红酒……你喝得下去吗？

最近，约翰霍普金斯大学医学院的一项研究甚至提出，白藜芦醇和心血管健康没有直接关系。

他们在 9 年的跟踪调查中，通过记录志愿者尿液中的白藜芦醇估算了他们的白藜芦醇摄入量，发现和他们的死亡、心脏疾病及癌症风险不具有太大相关性。

还有研究显示，白藜芦醇可能会削弱老年人通过自身锻炼给心脏带来的益处。而且，白藜芦醇只在饮用红酒后较短的时间内发挥作用，长远看来，这种效用或许并不持久。

喝酒预防心脏病，划算吗？

美国心脏病学会和美国心肺血液研究所都从未推荐过人们通过每天饮酒来预防心脏病。

所谓「适量饮酒」，是指：

健康的女性和 65 岁以上的男性，每天饮酒不要超过 1 份；

65 岁以下的男性，每天饮酒不要超过 2 份。

1 份的饮酒量相当于 355 mL 的啤酒或 148 mL 的葡萄酒或 44 mL 的烈酒（比如白酒）。

但是，喝酒非常容易上瘾，加上劝酒等文化因素，有时候根本刹不住车……上面说的那个「适量」，实际生活中稍不注意就会过量。如果纵酒或酗酒，带来的确定风险远远大于不确定的益处。

过量饮酒有风险

增加高血压、高甘油三酯、肝脏损伤和肥胖的风险；

酒精与食道癌、直肠癌、乳腺癌等多种癌症的发病密切相关；

经常过量饮酒会引起心肌病。

有心衰或心脏功能不好的人、每日服用阿司匹林的人及孕妇，更不能饮酒。已经有心血管疾病的患者，不要期待通过饮酒来进行「食疗」，好好治疗才是正道。

还有些老百姓还喜欢自己在家酿酒，这也是一个风险因素。

虽然自己酿酒好像更健康，但酿酒过程非常复杂，自酿酒条件控制不好，甲醇含量可能比较高，而且可能有杂菌污染。虽然「脱离剂量谈毒害都是耍流氓」，但还是不太推荐自酿酒就是了。正规厂家生产酒类时，毕竟有专门的仪器测试有害物质，很少有人家里能具备这种条件吧。

不饮酒，直接摄入白藜芦醇可以吗？

红酒中的白藜芦醇来源于葡萄皮。红酒的发酵时间比白葡萄酒长，所以含有更高的白藜芦醇。

吃葡萄或喝葡萄汁也可以补充白藜芦醇；花生、蓝莓和蔓越莓也含有白藜芦醇。

不过，目前没有研究比较过吃含白藜芦醇的食物和喝红酒哪个更有益于心脏健康。

市面上还有白藜芦醇的补充剂。研究者虽未发现食用白藜芦醇补充剂对身体有害，但是，补充剂中的白藜芦醇很难被人体吸收。

2015-12-14

善待你的腰，从日常生活开始

□ 李明威

在日常生活中保护腰很重要。如果你的腰现在没问题，也千万不要觉得没什么，因为不好的影响总在慢慢积累，等真有了问题后悔就来不及了；如果你现在的腰有问题，更需要好好保护。

首先从日常生活中常见的错误开始。

1. 翘二郎腿

跷二郎腿会让左右骨盆不平衡、左右髋关节灵活性产生差异，虽然它不会直接导致腰痛，但是会使腰椎受力增加进而损伤到腰。

短暂地、左右两边换着翘还好，对身体没有大问题。

2. 长时间坐着或站立工作

长时间坐着或站着都不是一件好事，最好交替进行，并 40 分钟就起来走动以收缩臀大肌。

对于不能避免地长时间站立，可以在一只腿下垫一个「垫脚物」，并左右交替使用。

对于久坐的人，坐姿一定要正确，正确的坐姿会大大减少腰椎的压力。有这样几点：

(1) 左右臀部要紧贴椅子面，两侧要对称，不能一侧抬起，那样会倾斜旋转，不然骨盆不正；

(2) 腰板要挺直，不然腰椎曲度变直；

(3) 上半身大部分时间保持不含胸的姿势；

(4) 眼睛和屏幕最好保持一条直线；

(5) 椅子最好有一个靠背可以靠着。

2 长期站立工作





3. 睡姿不正确或床垫不合适

蜷缩着睡觉，趴着睡觉，张牙舞爪睡觉对脊柱来说是不利的。

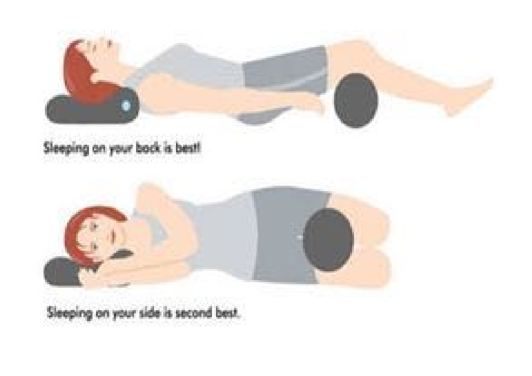
正确的睡姿可以是面朝上平躺或侧睡；有的人会反映平躺时腰贴不紧床面，那可能是骨盆前倾导致的，你可以在膝盖下方垫一个枕头就可以了。

不建议在腰下方垫东西！

另外床垫要软硬合适，硬板床也不是说完全就是很硬的那种；大概就是木板上铺两层褥子的软硬程度，要注意的是，早上起床感觉很轻松时，你的睡姿和床垫才是比较合适的。

3 长期睡姿不良





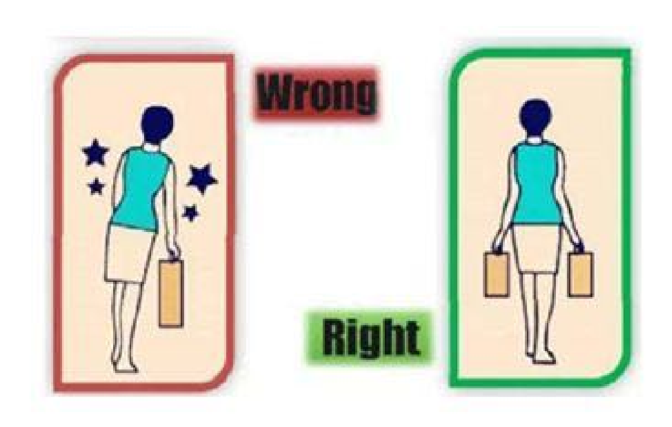
4. 长期单手提重物

长期单手提重物其实很多见，单肩包、手挎包、购物单手拎东西都可以归到这一类。

这样会使脊柱受力不平衡。

建议可以双肩包、双手分担拎东西。

4 长期单手提重物



5. 女性穿高跟鞋

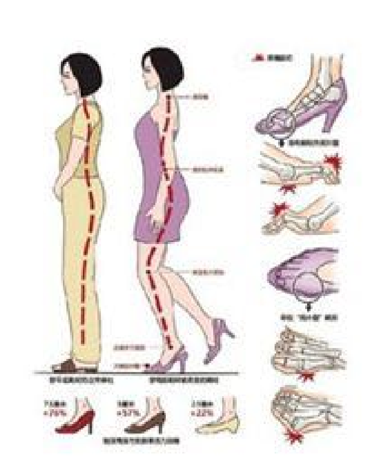
说再多可能也阻止不了爱美的女生穿高跟鞋，可能直到脚、膝盖、腰疼得受不了你才会主动换上平底鞋或低跟鞋吧。

穿高跟鞋会让脚一直处在「踮起脚后跟」状态，小腿后侧肌肉紧张，膝盖受力增加、骨盆前倾等等，如果暂时放不下漂亮的鞋子，可以尝试三厘米以下的跟儿。

。

5 穿高跟鞋





6. 扭腰、弯腰的动作要多注意

扭腰时腰椎会发生旋转，在旋转时腰椎有一个扭转力。如果是弯腰情况下的扭转，那发生腰间盘突出的风险就很大。事实上我们生活中很多动作就是在弯腰时发生扭转。比如说你弯腰坐着时左右拿东西左右旋转；你坐在床头左右够东西；你打高尔夫球胸椎灵活性不好扭腰过多等。

弯腰时要学会屈髋屈膝，不能单纯靠腰来完成；特别是在腰有问题或负重情况下。

6 需要扭腰的动作







下面我们来看一看当腰出现问题之后，应该如何康复呢？

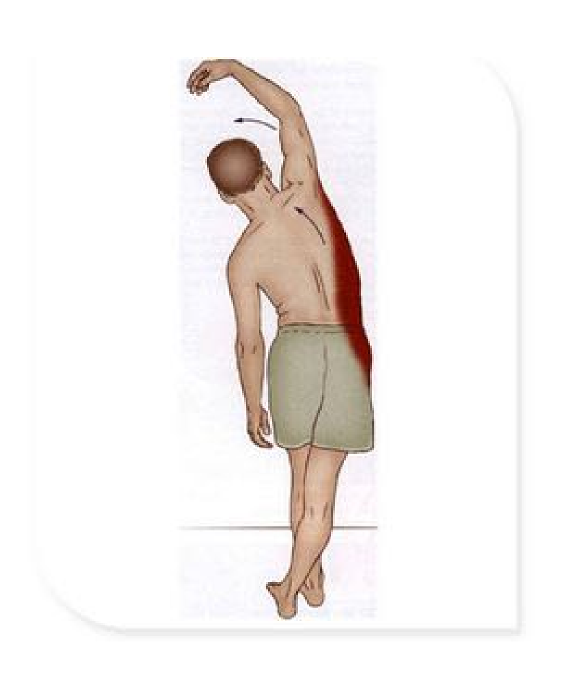
一、如果你现在正在有疼痛或酸痛的情况，你可以做一些舒缓的动作来缓解。

1. 滚泡沫轴，滚一滚腰、臀部，每个部位 3 分钟。



2. 拉伸臀大肌和腰方肌。

每次拉伸 30 秒，拉伸 2 次。



二、如果你在久坐或长时间站立等程度大的刺激才会使腰酸或者疼痛，你需要把自己的核心力量好好练一练，加强腰椎稳定性，提高自己的能力，这样你便能够坐更久。

2017-11-26

一个牙医的忠告

□ 南先森

南先森和自己的牙医朋友每天在门诊，接待患者无数，经常会给患者很多忠告。科普了那么多次，总有人不放在心上，但是真的都很重要。

以下排名不分先后。

1. 备孕一定看牙医

一般人都会在孕前做个全身检查，但却忽视了口腔检查。孕期激素、饮食等都会发生变化，口腔很容易出问题。

比如孕期激素水平变化，容易引起牙龈红肿，刷牙出血，妊娠性龈瘤等。还有一些孕妈妈咽反射强烈，不敢彻底刷牙，更容易引发牙龈牙周的各种炎症了。

建议在备孕阶段，最好是提前 6 个月去检查口腔。有些口腔问题不是立刻就能治好的，需要给医生处理时间以解决已经存在的和潜在的口腔问题。像龋坏、残根残冠、智齿、红肿的牙龈等这些都是要孕前处理好，孕期才不会影响孕妇和胎儿。

如果你备孕前没看牙，宝宝已经怀在肚子里了，有了口腔问题是不是就不能处理了呢？其实孕期 4-7 个月是相对稳定期，有

很多病可以处理，千万别拖着，严重的炎症可能会危及生命，剧烈的牙痛也可能会引起流产或早产。

2. 补牙要趁早

民间俗语「小洞不补，大洞吃苦」。这话特别适合用在补牙上，尤其是因为龋坏需要补的牙齿。在龋坏严重之前，很多人早已经发现牙齿上的「小黑点」了，只是不疼不痒的，根本想不到去看牙医。

其实你们自己肉眼能看到的龋坏，一般都比较严重了，一定尽早补。如果你是一个拖延症，或者通常是牙疼了才去看牙齿，大概的经历就是这样：1. 从浅龋到深龋，这个时候填填补补还可以搞定 2. 等烂到牙髓就需要做根管治疗（俗称杀神经）了，根管治疗根据不同情况可能要折腾个 2~4 次，然后做个冠套上。先不说贵不贵，关键是受罪啊……

然而这还不是最可怕的，待你烂到只剩下残根残冠的时候，那就只能拔掉了。拔牙倒不是特别贵，但重新种植一颗牙一般好几万吧，价目表在这儿，你们感受一下。



树脂充填 Composite Filling	¥550.00-¥1500.00
窝沟封闭 Sealant	¥350.00-¥700.00
常规根管治疗（不包含 x-ray、充填） Root-Canal Treatment	¥1600.00-¥7500.00
拔牙（不含手术拔牙） Extraction	¥250.00-¥5500.00
烤瓷冠 Porcelain Crown	¥4000.00-¥12000.00
全瓷冠 Full Porcelain Crown	¥8000.00-¥18000.00
种植 Implant	¥30000.00-¥75000.00
常规儿童正畸 Orthodontic Treatment-Child	¥25000.00-¥94500.00
常规成人正畸 Orthodontic Treatment-Adult	¥30000.00-¥97500.00

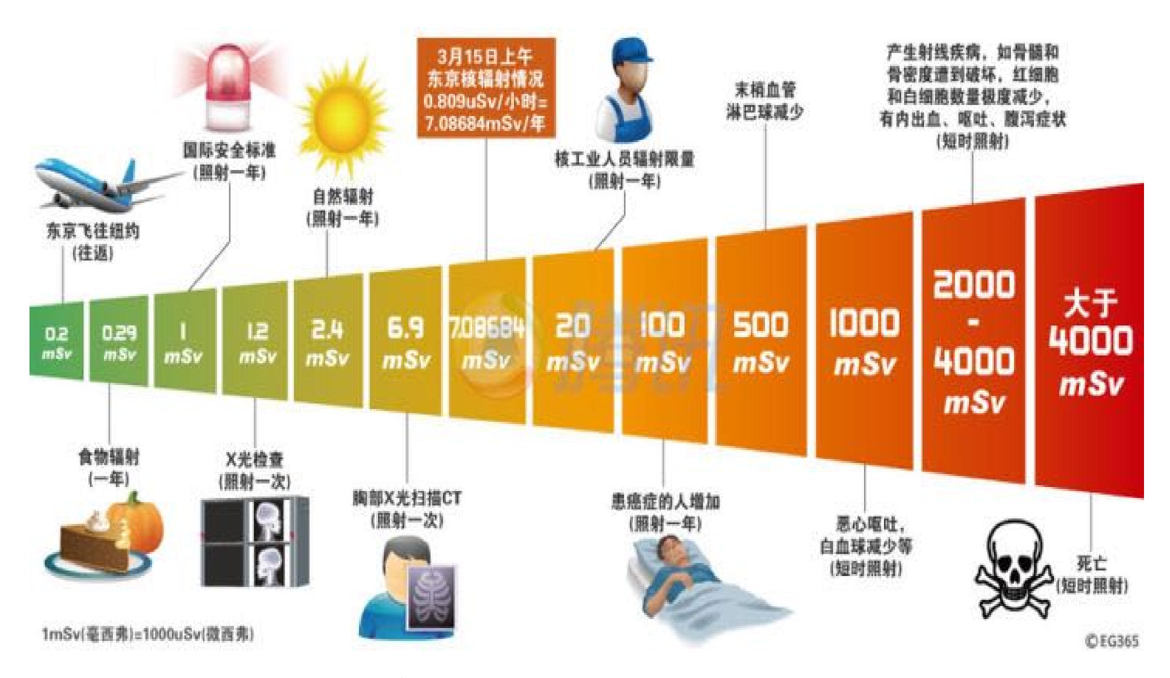
上述价格仅供参考，详细治疗收费请咨询医生！

二零一六年 7 月
JULY.2016

图片源自网络，国内某高端口腔诊所的价目表，公立医院会便宜一些

3. 不要因为怕辐射就不拍牙片了

很多人，尤其是家长，谈「辐」色变，一提到给孩子拍牙片第一时间是拒绝的，但是抛开剂量谈辐射都是耍流氓。拿数据说话吧，一张牙片的辐射剂量大约为 4~5uSv，全景牙片约 7uSv，牙科 CT 大约为 100uSv。多吗？是不是没概念？



1mSv(毫西弗)=1000uSv(微西弗)

我们每个人每天都在享受着大自然的辐射，自然辐射一年是2400uSv。一个人就那么待着，啥也不干，来自自然界放射性物质的辐射剂量约每天 6.5uSv，10 小时航空飞行的辐射剂量为30uSv，拍一张小牙片的辐射就相当于坐了一个小时的飞机，或者静静地坐大半天受到的自然辐射。

拍牙片在口腔治疗中非常重要。很多时候只有借助牙片，才能对患牙做出正确的诊断，比如牙周的病变、根管的解剖形态、根尖囊肿、智齿危害邻牙等这些情况。



智齿引起的邻牙牙根吸收

在口腔治疗时，常常需要在治疗前、治疗中、治疗后多次拍牙片，确保治疗达到预期效果。千万别因小失大，因为怕辐射不拍牙片啊。

4. 定期洗牙省钱省事儿

洗牙，绝对是最省钱省事儿性价比又高的口腔治疗了。洗牙被大众妖魔化太多了，认为洗牙是医院为了挣钱巧立出来的项目，但其实洗牙是医院里公认的最辛苦、最累、还最不挣钱的科室了。

定期洗牙是维持牙周健康、预防牙龈炎和牙周炎发生或复发的重要措施。平常遇见的牙龈红肿出血、口臭、牙龈炎这种，通常洗个牙就好了。

5. 智齿最好还是拔

牙医在做每一个拔牙的决定时都是十分慎重的，因为牙医的原则尽量是保存每一颗天然牙，但智齿除外。智齿在保存天然牙

的斗争之路上基本都是扮演反派角色，90%的智齿都需要拔掉。一些智齿位置不正，难以清洁，简直就是天然垃圾场。

有的朋友说了，身体发肤受之父母，智齿也是我身体的一部分，不就是偶尔疼一下，我的智齿我能忍！还能闹多大事儿呢？



南先森遇到的真实病例

智齿可以引起牙根吸收，废掉你智齿的第二磨牙。智齿牙骨质增生，可以引起牙根肥大，拔得越晚，可能越不好拔。



△南先森遇到的真实病例

智齿可以引起颌骨的萌出性囊肿，破坏颌骨，严重情况下可能需要截骨。这是会毁容的。有的朋友反复忍到最后，智齿变成残根残冠，引起慢性根尖周炎，进而引起颌骨骨髓炎。这个时候就需要需要入院手术了。智齿很危险，该拔的智齿绝不能留啊！

最后补充一句，拔智齿是不会瘦脸的。

不要相信一些明星说自己没有整只是拔智齿脸变瘦变小尖脸了，智齿可没长下颌角上啊……

6. 纠结用什么牙膏不如好好刷牙

当牙医，最经常被问到的问题「用什么牙膏好？」

其实，刷牙是用刷毛清除牙齿表面及牙齿间隙食物残渣的机械过程，而牙膏只是一种刷牙时用的有香味能起泡的膏状摩擦剂。

刷牙的方法比选用的牙膏更为重要。如果不能用牙刷把每个牙齿的每个表面都清洁到，就算你把整管牙膏都涂在牙面上，依然难以摆脱龋齿、牙周炎等口腔常见病的纠缠。

懒人可以用电动牙刷，买个主流品牌的就好

2017-03-14

拿什么拯救你，我变直的脖子

□ 康复师 于老师

今天聊聊直男和直女！What？其实是要说的是颈椎生理曲度变直的男和女。

现代社会手机和电脑广泛使用，被损耗得最厉害的不是电费、网费、手机费而是我们的小脖子。

很多人应该也有相似的经历：

下班时候总感觉脖子又酸又累，疲劳难忍；

早上起床感觉昏昏沉沉，脖子酸胀不适，好像一晚上都没睡觉；

放学回家，拿起 iPad 一头栽进游戏里不能自拔，然后突然抬起头才发现脖子……



而这些都在某种程度上意味着，颈椎可能已经开始出现问题了。

那颈椎最常见的问题是什么呢？其实莫过于颈椎曲度变直，而且很多时候颈椎曲度变直并不会有什么症状，所以也不会有人特别关注，但是殊不知，这很可能为以后出问题埋下伏笔。为什么这么说呢？因为正常人的颈椎一般来说是有一定的前凸的，生理曲度对维持颈椎正常生理及运动功能有重要意义，在不同的颈椎曲度情况下，头对颈椎的压力以及颈椎对外力的反应也不同，而且不同颈椎生理曲度下椎体的生物力学特性也不同。





简言之，颈椎曲度变直极有可能导致力学结构失衡（出现骨质增生等问题），也更容易产生颈椎肌肉酸痛甚至更多病理性症状（如颈椎间盘突出等等）。



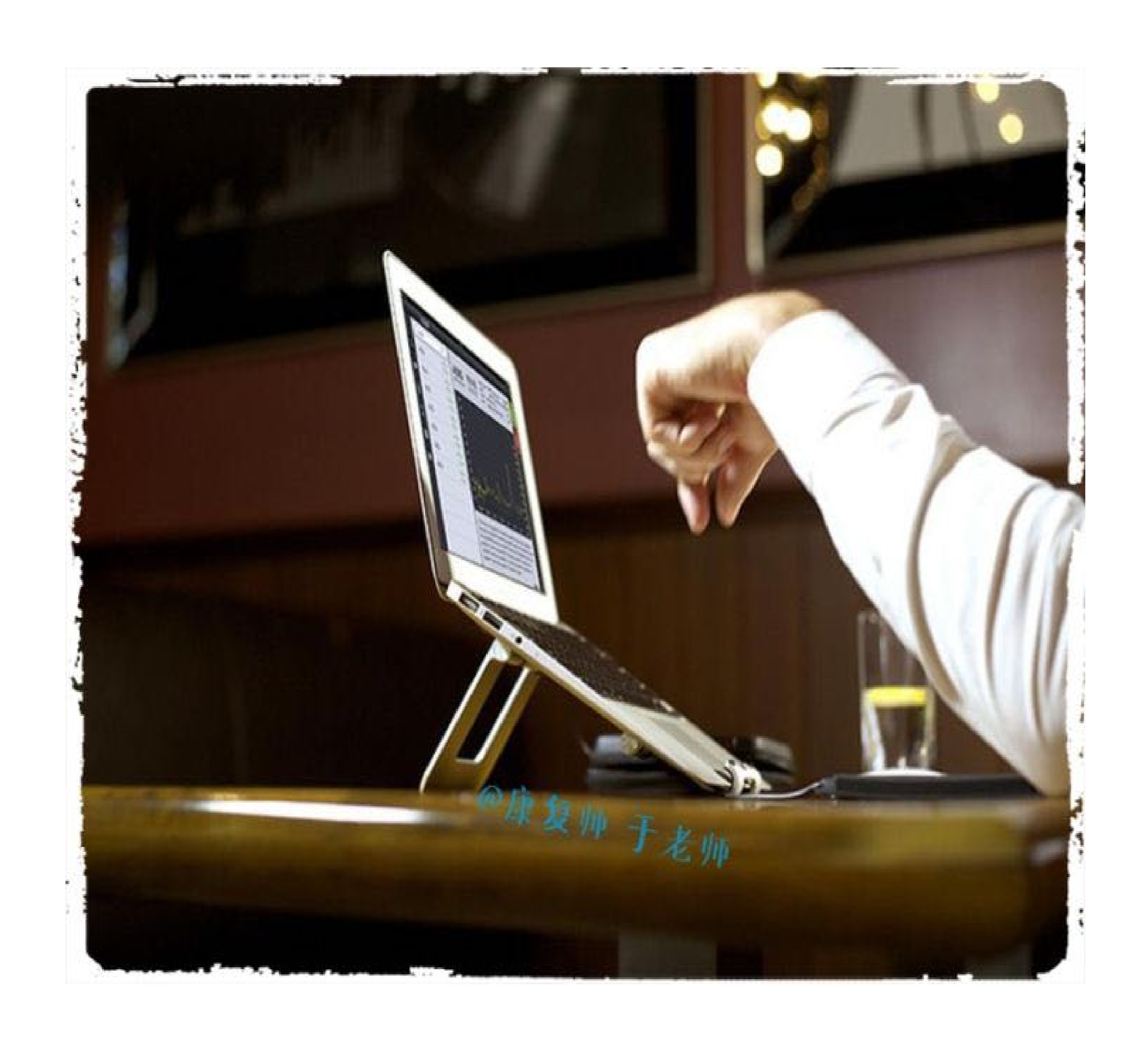
那是什么导致颈椎生理曲度变直呢？最常见的原因就是姿势问题所导致，还有一些原因如强直性脊柱炎等就不说了，那什么姿势容易导致曲度变直呢？不说大家应该也知道，就是低头。



长期低头会导致颈椎力学结构不正常，上胸椎后突和颈椎曲度变直，进而破坏肌肉对颈椎的稳定功能，长时间下去就会导致更严重的问题。

那颈椎曲度变直应该怎么办呢？

首先，改掉不良姿势。如果不能戒除不良姿势的影响，那么就无法真正地纠正颈椎曲度变直，很多人以为戒除不良姿势就是要和手机电脑断绝关系，并不是这样，现代社会不可能不用到这些工具，我们可以采取相对来说更加合理的使用方式，比如给电脑加个支架。



使用手机时尽量采取下图中的正确的方法，而不是过度低头。



其次，康复训练。康复训练对于颈椎曲度的恢复至关重要，那应该如何通过康复训练来恢复颈椎曲度呢?

第一，上胸椎的矫正。绝大多数颈椎曲度变直的人，都会伴有上胸椎过度后突（也就是常说的富贵包），如果想矫正颈椎曲度变直，必须先从上胸椎的矫正开始。

第二，颈椎曲度的矫正。

第三，颈深屈肌的激活训练。矫正上胸椎及颈椎曲度后，还应该进行深层颈屈的激活训练，这样才能保证颈椎深层稳定肌在颈椎运动时能起到稳定性的效果。推荐做下图中的动作，将一个毛巾卷放在下颈椎处保持颈椎正常曲度时做下颌回收动作，保持收紧 15-20 秒钟，共 4-6 组就可以。



第四，颈后伸肌群的训练。很多人都由于低头动作而导致颈后伸肌被拉长，这时候是十分不适于做下图这个拉伸动作的。



它也许可以带来短暂的轻松感，但是实际上却让已经变长的肌肉更加拉长，所以，不是所有的肌肉紧张都应该拉伸，有些被过度拉伸的肌肉也会有紧张的感觉。

2017-12-07

「不吃晚饭好处多，饿治百病谁知晓」？NO!

□ 方可

医学上因为一些医疗操作的准备，可能要求患者禁食。但是饥饿一般不是治疗疾病的手段。

很多疾病（比如创伤、感染性疾病、恶性肿瘤）在治疗过程中需要保证充足的热量摄入。例如发热时体温升高，人的基础代谢率会增加，耗能增加。又如，营养不良的肿瘤患者健康水平也会下降，所以肿瘤患者在能正常吃饭的时候，如果没有特殊医疗操作医生绝不会建议饿肚子。

长期营养不良对疾病治疗往往是不利的。因此，人在饥饿时间太长时，为了达到治疗目的，还要换用肠外营养的方法维持患者的物质和能量摄入。

只不过，对于胃肠道不适不能进食的疾病，比如急性胃肠炎等，吃了东西会吐，这时候医学上就不建议吃东西了，可以等胃肠功能好了再吃。但是这里侧重强调的并不是饥饿对患者的治疗效果，而是强调避免进食带来的危害。实际上，消化道疾病的患者可能因为呕吐腹泻丢失水和电解质，如果吃不下东西，还需要额外补液，比如口服补盐液。由此可见，物质能量摄入对人维持健康是很重要的。如果不是迫不得已，实在是没法吃饭，医学上肯定不建议人饿肚子。

食欲也是受到人体胃肠道、神经精神因素、内分泌多方面调节的现象。当医生问病史时，评估人健康状况的一个重要指标就是食欲。许多时候，没胃口不吃东西本身就表明病情程度较正常饮食的患者重。

医学上常常建议健康人每顿饭不要吃太饱，因为热量摄入过多会引起肥胖，继而可能增加糖尿病等疾病的发生率。要根据自己的日常活动量和消耗情况决定食量，消耗大或者处于生长发育期就多吃，消耗少就少吃，避免摄入过多热量。尤其是现代人在食品供给充足的情况下下，应该注意控制碳水化合物摄入，主食、水果和甜食要有一定的限量，总的碳水化合物摄入不要超量。具体量是多少可以看各国的膳食指南。

目前来看，人每天吃的食物总量一定，人每顿饭少吃一些，一天吃五六顿也不是坏事，少吃多餐适合某些消化系统手术后的患者、糖尿病患者、消化不良的人等。正常人这么吃，除了口腔卫生问题和操作不太方便之外，我也没听说有什么其他健康方面的明显影响。或者说，吃几顿饭相比于一天总共吃了多少、吃了什么而言，把一顿饭拆成几顿吃不是个影响很明显的问题。

相比之下，如果摄入食物总量一定，把一个人一天所需的热量都放到一两顿饭里吃，已经接近于暴饮暴食了，很多人会受不了。如果每顿饭吃的量一样多，但是每天少吃一顿饭，人体的物质能量摄入量就少了。一旦摄入量不能满足人体需要，就会出现营养不良，当然也会增加许多疾病的风险。最简单的包括贫血、女性月经不规律、容易感染各种病原微生物等。

情况严重的肥胖症可以用手术治疗。一般的体重偏胖的人，如果要体重控制和体型改善，要靠饮食结构和运动、作息的调整。单纯的不吃饭是非常不可靠甚至是很愚蠢的方法，但是，一个人只有具备一定的营养学知识和生理学的思考方法，才能充分理解这种通过禁食来长期控制体重的方法是多么不可靠。

虽然偶尔饿一两顿没什么坏处，但是也没什么明显的健康收益。长期真想注重健康的人，首选的建议是每顿饭不要吃太饱，不要吃太多主食甜食，控制一天总体的热量摄入，调整饮食结构。并不建议靠不吃饭来追求健康。

「人活七十古来稀」。然而，现在高收入现代化大城市里，排除意外事故等因素，相当比例的人的预期寿命都已经能到 80 岁了。人的生活条件在进步，健康知识也在更新，人不应该盲信那些古代活不到 70 岁的人在物质匮乏条件下的缺乏证据的健康建议。

2017-01-12

晚睡到底能不能行？

□ 窦泽南

简单来说，即使保证了睡眠时间，如果这个时间和节律不合的话，还是会影响到睡眠的质量。

从生物学的角度来讲，人和动物都有着固定的昼夜节律，也叫生物钟。控制哺乳动物生物钟的是下丘脑一个叫做视交叉上核（SCN）的神经团。SCN 一般利用光来校准生物钟，通过分泌激素来指挥人体系统的运行与休息。如果生物钟乱了，失眠是小事，糖代谢、蛋白质合成、激素分泌都会出现紊乱。如何预防？很简单，就四个字：早睡早起。

在现实生活中，想要做到早睡早起并不容易。

2015 年中国医师学会的调查显示，有 1/4 以上的人要在 0:00 之后才会入睡，这个比例在 2013 年时是 14%。互联网、媒体、医疗领域的从业者是睡眠质量最差的职业群体。2016 年初，有机构对 BAT 等互联网公司的员工进行了睡眠质量调查，结果发现，80%的互联网员工睡眠质量较差，过半的人超过 23 点才上床，平均睡眠时间为 6.7 小时，2/3 的员工经常加班，1/3 以上的员工面临较大的工作和生活压力。

晚睡的人都在干些什么呢？根据统计，中国人晚睡的最大原因是娱乐社交，其中 70 后睡前最爱游戏和新闻，80 后睡前喜欢购物和聊天，90 后主要的睡前活动是视频和音乐。另一项研究

发现，除了个人娱乐之外，还有 1/3 的时候晚睡是因为加班和工作应酬。

晚睡反映出的是现代人在时间分配上面临的捉襟见肘的窘境。在美国大学生中有一个流传很广的说法：学习、社交和睡眠，你只能选两样。知乎上有一个「你为什么晚睡？」的问题，最高票的回答是：晚上舍不得睡。白天时间属于工作，下班属于家庭，夜深人静的时候，时间终于属于自己了。

「反正我睡觉的时间够了」，是对危害的选择性无视。

心理学上有一个著名的认知失调理论，如果一个人经常做一件事情，并且清楚地知道这件事情的危害，大多数人并不会降低做事情的频率，而是会合理化自己的行为，选择性地无视掉这件事的危害。

所以很多人会心安理得地认为，我只是晚睡，并不是少睡，缺乏睡眠的危害不会降临在自己的身上。从理论上讲，2:00–10:00 的睡眠和 23:00–7:00 的睡眠并不存在孰优孰劣。但一个人很难安安稳稳地睡到 10 点，这种理想情况，忽略了现实中存在的一个大问题，太阳每天都会照常升起。

控制我们生物钟的核团与视神经相连，相当于装上了一个光敏的开关。正常的生理节律总是和本地的光照时间同步，生活在乌鲁木齐的人普遍比朝阳区群众晚睡 2 个小时，并不是说乌鲁木齐的夜生活就比三里屯更丰富，而是那里的太阳升起得更晚。

随着光照的增加，SCN 开始慢慢地唤醒身体，升高体温，增加皮质醇的分泌，在醒来前的 1–2 小时里，血清中皮质醇的浓度会提升到正常的日间水平，这个过程叫做皮质醇觉醒。

在身体已经完全为一天做好准备之后，你缓缓睁开眼，清清爽爽地醒过来，这就是人人都羡慕的自然醒。皮质醇觉醒之后，你的身体已经很诚实地开始上班了，如果这时你还在自欺欺人的睡觉，会变得多梦、容易惊醒，睡眠效率将会大打折扣。

所以，除非你所在的时区太阳在 9 点以后还没升起来，否则不要欺骗自己睡到 10 点也挺好。

也有聪明的人选择了耳塞和眼罩，它们可以欺骗过生物钟，让你睡个安稳觉。但醒来的过程会让你非常痛苦。由于缺乏光线变化的刺激，身体并没有为觉醒做足准备，睁眼的一刹那会有一种恍若来世的感觉。你可以回忆一下，是不是每逢雾霾天，或者冬天天亮的特别晚，醒来之后都会觉得没睡够，想在床上多呆一会。实在没印象的可以去尝试睡一个两个半小时的午觉，然后体验一下整个下午都头疼欲裂的感觉。

话说回来，即使太阳同意让你睡到 10 点，你的老板会同意么？

当然，熬夜也不是完全不可以。

并不是说，人就要像电脑程序一样严格地按照生物钟作息。什么时候睡，并不完全由生物钟说了算，人体还有一套叫做睡眠内稳态的调控机制，这个机制运行起来很复杂，不过解释起来很容易：它会根据人体对睡眠的需求程度，来决定人是否会犯困。

睡眠内稳态的存在，使得我们不必刻板地按照生物钟准时作息，累了的时候多睡一会儿，兴奋的时候少睡会儿，只要时间差别不大，身体都可以自动调节。

如果把人比作手机，睡眠驱力就是手机的电量。电量的变化不仅和人们白天从事的活动有关，在不同人中还存在个体差异。有的人超长待机，到了晚上也不会犯困，出现睡眠时间的后

移；还有一部分人，白天放电特别快，一到晚上就困得不行，会早早睡觉。人们习惯将前者称为「夜猫子」，将后者叫做「百灵鸟」。

60% 以上的人都介于二者之间，表现出正常的睡眠时间，剩下不到 40% 的人属于「夜猫子」和「百灵鸟」的大概各占一半。根据德国研究者的统计，如果每天睡眠时间的中点（编者注：即睡觉时间与起床时间的中间点）落在 2:26–3:34 之间，那么就可以算作是百灵鸟，如果睡眠时间中点在 4:55–7:34 之间，则是不折不扣的夜猫子。

虽然夜猫子更能适应夜晚的生活，但是他们生物钟的节律并没有发生变化，也就是说，晚睡的很多危害对他们依然是存在的。如果你恰好属于一个具有熬夜天赋的夜猫子，不熬夜感觉浪费了自己的天赋，在熬夜的同时也需要注意保护好自己的身体。

如果不得不熬夜

1. 保证充足的睡眠

熬夜大师的标准，就是熬夜的同时不降低睡眠的品质，保持充足的睡眠时间。如何判断你的睡眠是否充足呢？这并不是什么深奥的科学问题，只需要回答几个简单的问题：

(1) 是否每天早上闹钟至少响两遍才能叫醒你？

(2) 是否有人曾经说过你看起来很疲倦/面色不好？

(3) 是否经常会突然感到很累/很困/心情很低落？

(4) 是否经常在做了不该做的事/说了不该说的话之后，马上感到后悔？

(5) 是否每个周末都只想躺在床上睡觉，什么都不想干？

如果上面有问题回答了是（发生在女性经期内的可以忽略不计），而你又恰恰是一个经常熬夜或者作息不规律的人，就需要小心，睡眠不足可能已经开始影响到你的生活了。这个时候，请减少熬夜的频率，让你的身体获得更多的休息。

2. 熬夜只是权宜之计，不要让它成为习惯

很多人认为夜猫子型的人更适合晚睡，这种说法并不准确，他们只是更能够承受晚睡，但是最佳的睡眠时间仍然和大多数人无异。能正常睡眠的时候千万不要熬夜。如果你已经习惯了在生物钟休息时还保持亢奋的话，相当于每一天都在倒时差。

每天熬夜之前先想清楚，只是看剧聊天刷微博是否值得你付出生命的代价。

3. 不要熬整夜

前半夜的时候生物钟在休息，后半夜的时候是在逐渐恢复，为第二天的清醒做准备。二者的分界线往往有一个固定的时间点（因为每个人睡眠的时间并不一样，所以很难确定地说这个时间点在哪）。就我个人而言，如果超过了凌晨三点半，会突然感到神清气爽，疲惫都消失了，再躺到床上时，也很难入睡，这时你的生物钟已经在准备苏醒。对健康人来讲，如果没熬过这个分界线，熬夜消耗的精力可以在一天以内通过人体的调整补充回来。如果超过了这个分界线，干扰到生物钟苏醒的进程，熬夜的影响可能至少要持续两天。

在熬夜之前请先评估一下大概需要熬多久，超过 3–4 个小时还完不成的任务，不如留到第二天再做吧。

4. 多喝热水，注意保暖

夜间人的核心体温会降低，如果久坐，手脚的温度会下降得很快，熬夜之前准备一个能把你完全包裹起来的小毯子和外套。别忘了再烧上一壶开水，这会让你在熬夜的时候随时都能喝到热水。

5. 让身体适应黑暗

熬完夜你是要睡觉的，所以请让身体尽快适应黑暗的环境，关掉大灯，台灯，尽量使用昏暗的小夜灯。电脑屏幕和手机屏幕的亮度都尽量调低，使用黑暗系的背景色。这可以帮助你在完成工作后迅速地入眠。

最后，学会计算自己的生命值。每次熬到困得不行的时候，都是一个坎儿。过了这个坎儿，皮质醇会大量分泌，刺激大脑觉醒，同时伴随着心跳加速，兴奋，灵感涌现。这个时候，请在心里为自己默哀，「我离死神又进了一步」。

祝你幸福。

2017-01-21

年轻人，对症下药做体检！

□ 方可

年轻人如果没有高危因素、基础疾病、遗传因素、恶劣的的工作环境或者运气太差，一般情况下健康水平是比较好的，没有必要把体检当成看病详细查。以下项目针对没有慢性病或不适感的大部分年轻人。

最经济、创伤最小、意义较大、无害的一类项目：

1. 身高、体重。

2. 血压：必要时买个血压计，放松时一天在家多量几次即可。

3. 视力及其他眼科检查：需要参考专业领域人士的意见。

有一定创伤、价格不贵、比较安全、有一定意义、针对常见病的项目：

1. 血红蛋白、血糖、血脂、尿酸、肝肾功：其实一个饮食习惯正常的人，定期体检血常规也很可能是无意义的。比如说，单核细胞比参考多了一点点又能怎样呢？其余项目可以简单查，比如空腹血糖（其实单查一个餐后 2 小时血糖，不查空腹血糖更经济，但是要多扎一针）、ALT、AST、尿酸、肌酐、LDL、TG、总胆固醇，就够了。

2. 尿便常规：非常廉价，无创，可以查。

3. 腹部超声：要花一些钱，但是没辐射，可以查。

女性推荐项目

1. 乳腺超声、妇科超声。

2. TCT 和 HPV：TCT 可以年年查，HPV 感染不需要年年查，说白了，感染了也没有好的治疗，只建议定期复查，也不会马上癌变，这种检查当然不用年年查。

对看病或者有症状的人有用，但是不太适合健康人，尤其年轻人体检筛查的项目。

1. HIV、梅毒、丙肝：有高危因素或者要进行一些医疗操作的人可以查，否则不用频繁查。

2. 乙肝：成人乙肝感染本来就不容易慢性化，现在又有疫苗，既往确认没有乙肝的人可以复查表面抗体滴度，足矣。

3. 心电图：2、30 岁的人查心电图能怎样呢？窦性心律不齐？窦性心动过缓？又能怎样呢？如果只是为了查出这些问题，心脏听诊加脉搏的查体足矣，根本不需要机器去完成。

4. 超声心动图：不经济，对大部分人健康人或者无症状的人无意义。

5. 胸片：有辐射，而且看不清楚。

6. 胸部 CT：辐射大，不经济。不抽烟、不吸大量雾霾、不接触油烟的年轻人根本没必要查。

7. 甲状腺超声和甲状腺功能：对没有怀疑相关病史的年轻人，不推荐频繁检查。良性甲状腺肿物往往生长缓慢，不影响健康无需治疗，恶性肿物可以发现后再治疗。甲功方面，一个健康人查出亚临床甲减或者亚临床甲亢又能怎样处理呢？

8. 颈部血管超声：对于大部分 30 岁及以下的人，查颈部血管超声有什么用，找斑块或夹层吗？

9. 消化内镜：20-30 岁不是肿瘤高发的年龄，没有高危因素或者基础病的话，不用在这个年龄频繁检查。更不用说这些检查可能带来一定的创伤甚至医源性感染。电离辐射是致癌致畸致突变的，没有绝对的安全剂量，在不是为了诊断疾病的情况下，要尽量避免吃射线，尤其是 30 岁的低危人群。

10. 肿瘤标志物：即便升高都不一定怀疑肿瘤，说到最后也说不清为什么升高，年轻人用这个健康体检有意义吗？并没有。

很多病查出来也没有特殊治疗方法，很多问题早查出来晚查出来治疗和预后完全一样，没有必要非常频繁地检查。更不用说，年轻人即便得了重病，也不都是体检发现的，有其他症状、征兆或者提示信息时再去检查更合理。

对于年轻人，更重要的是生活方式的评估和健康宣教，教给人们如何养成健康的生活方式、处理健康问题、发现疾病的早期表现、及时就医，至于做仪器检查，是 40 岁、45 岁、50 岁以后的事情。

2018-01-22

打喷嚏流鼻涕？感冒 OR 鼻炎

□ 崔婕-妤

辨别感冒和鼻炎可以从以下四个要点来区分：

一、打喷嚏：有过感冒经历的人都知道，感冒虽然会打喷嚏，但次数并不多，更不会有连续打十几个甚至几十个的情况，而过敏性鼻炎的症状之一就是连续打喷嚏，有的人甚至会一天打30 个以上的喷嚏。

二、流清鼻涕：从感冒伴随的症状来看，流清水鼻涕一般出现在感冒初期，而且流量并不会很多。而过敏性鼻炎恰恰相反，伴随着打喷嚏的同时，大量的鼻涕会倾泻而下。

三、鼻痒：感冒时，鼻子最主要的症状不是痒，而是长时间的鼻塞。不过，如果你是患上了过敏性鼻炎，鼻腔与咽喉部位就会非常痒。轻度鼻痒的人会觉得鼻内好像有只蚂蚁在行走，忍不住要不停用手揉搓鼻部。鼻痒严重的患者还会伴有眼、耳、咽喉、硬腭等多处发痒，出现嗅觉减退。

四、其他症状：感冒是由于病毒或细菌导致的呼吸道感染，发病的主要原因是由于人体本身免疫力下降，因此在感冒的同时，一定还会并发一些全身症状，如全身无力、肌肉酸痛等。而过敏性鼻炎由于是人鼻黏膜对某种物质产生的免疫变态反应，因此发作时通常不会出现以上全身症状。

2012-07-21

求你了，真的不要再挖耳垢啦

□ 不知凄美-咚

不需要

耳孔是开放式的，灰尘、病菌很容易飞进去。这时候，黏黏的耳屎会把它们粘住。

耳屎是酸性的，病菌怕酸，在上面的生长被抑制。这样，才不容易生病。

耳屎有一种特别的苦味，小虫子不敢闯，它们一般不敢进入耳朵捣乱（但是有时却成为蚊子叮人的信号源）。

耳屎能防水（干耳屎就不行了），可以使耳道里保持干燥，耳朵需要干燥，如果游泳的时候进了水，要用干净的棉签把水吸干。

耳屎还像堵墙，有隔音作用，能防止大的声响伤害耳朵。（这个作用有限）

一般嘴巴做咬合动作的时候，产生的动作会有震动，会把耳屎震出来，由于受力的缘故不会一次就全都抖出来，耳朵就有一坨泥巴状向外掉出来的痕迹，从美观角度看不是很雅观。只有干的耳屎吸水（洗头、洗脸或游泳时）膨胀后才会堵住（湿耳

的童鞋不会遇到）。或者是当外耳道有慢性皮炎时，可刺激耵聍腺分泌增加，并与炎性脱落的上皮集结于外耳道内；或由于一些小的异物进入外耳形成核心，造成耳屎的堵塞；再有，外耳道的先天狭窄或老年人外耳孔塌陷也可造成耳屎堵塞。

当耳朵产生痒的感觉，感觉到有堵塞的感觉时，可增加咬合动作动作，以帮助耳屎排出。或用牙签卷上少许干净棉花，轻轻地把耳屎扫出来。不要用指甲、火柴杆等挖耳屎。因为，指甲内常存有大量细菌，火柴杆表面也有许多不洁之物。挖耳朵时常会引起外耳道皮肤的机械性损伤，致使细菌乘虚而入，造成外耳道感染，尤其是霉菌感染。

最后，问题解决不了建议到医院检查耳朵是否病变。

另外搬运一下，来自香港卫生署的建议

耳 垢 知 多 少

1. 耳垢是什么?

耳垢(俗称耳屎)是耳道内的分泌物，内含油脂与防菌的酵素，能保护耳道的皮肤。耳垢的分泌腺集中在耳道入口附近，因此耳垢通常积聚于耳道外围。

2. 是否应该常挖耳朵?

在正常状况下，耳垢会顺着表皮细胞的新陈代谢而排出外耳道，不必刻意去清理。用棉棒、耳挖或其他硬物挖耳，会把耳垢推得更深入耳内，堵塞耳道，引起耳朵不适及影响听力。自己动手挖耳可能会弄伤外耳道的皮肤，若在清理时不慎跌倒或撞伤，更可能伤及耳膜及中耳。使用不洁的工具挖耳是导致外

耳炎的常见原因。若棉棒的棉花球在耳内脱落，更会造成异物入耳，对耳朵有不良影响。

3. 耳垢会影响听力吗?

外耳道耳垢填塞，是传导性弱听的常见原因。少至中量的耳垢不会减弱听力，但当耳垢完全堵塞耳道时，有可能造成传导性弱听和耳朵的不适，以下是常见的情况。

耳垢特别多(尤其是油性耳垢)及外耳道皮肤新陈代谢较慢的人，耳垢排除能力比较差，有可能发生耳垢堆积在外耳道，日积月累，形成了一个「耳垢塞子」塞住外耳道，造成听力下降，并有耳塞和痕痒的感觉，甚至耳鸣。

游泳或洗头之后，水浸入外耳道，耳垢因吸收水分而澎涨，完全堵塞耳道。患者可能突然觉得听力减弱，并有耳痛的感觉，待干爽后，才回复正常。

4.如何防止耳垢阻塞?

不应自己乱挖耳孔，切忌采用耳挖或其他硬物采耳，以免引起损伤。

游泳及洗头时，要保持耳道干爽，可用耳塞或棉花球防止污水流入耳内，其后应尽快以干布或棉花球揩去耳内的水。

5.如何处理耳垢阻塞?

当发现听力减弱及耳朵不适，应尽快请教医护人员，以确定问题的成因。

纯粹由耳垢堵塞造成的不适和弱听，部分在使用耳垢软化剂(例如橄榄油)后，有明显的好转。

若使用耳垢软化剂后仍未有改善，需要由医护人员协助清除耳垢。

6.如何使用耳垢软化剂?

先清洁双手；

然后用药棉清洁外耳；

把药瓶握于手中数分钟，使耳垢软化剂温度接近体温；

侧卧在床/沙发上，将需要治疗的耳朵向上；

将耳朵轻轻地向上及向后拉，将耳道拉直；

按医生指定的份量将耳垢软化剂滴进耳道；

滴药之后，将耳道入口的三角形软骨(耳屏)按下，然后轻轻按摩；

停留在本来位置约两分钟；

用毛巾按在耳朵上然后慢慢起来。

2013-09-29

肠道微生物是个好宝宝，我们都要爱护它

□ 李雷

饮食是健康的第一步，这是我一直注重的事情。

后来进入了生物这个行业，对消化系统有了更多的认识和看法，也更加重视这些问题。

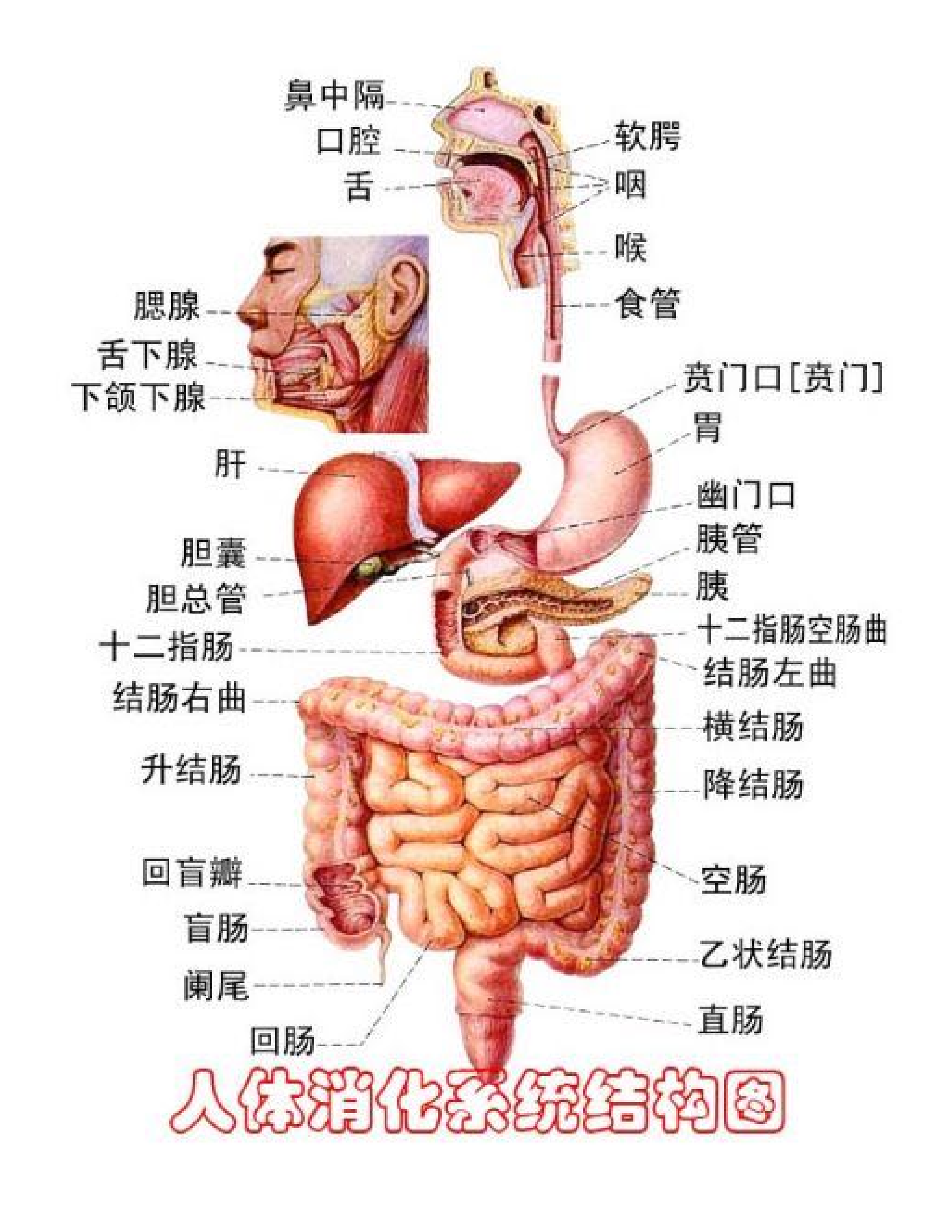
一、肠和胃？肠才是消化主力军！

民以食为天，这句话很多人都耳熟能详，甚至很多饭店都会把这句话挂在墙上。



饮食一直是我们最基本的系统，而对食物的处理，则是依赖于我们人体最重要的系统之一：消化系统。

下图是消化系统的基本示意图。

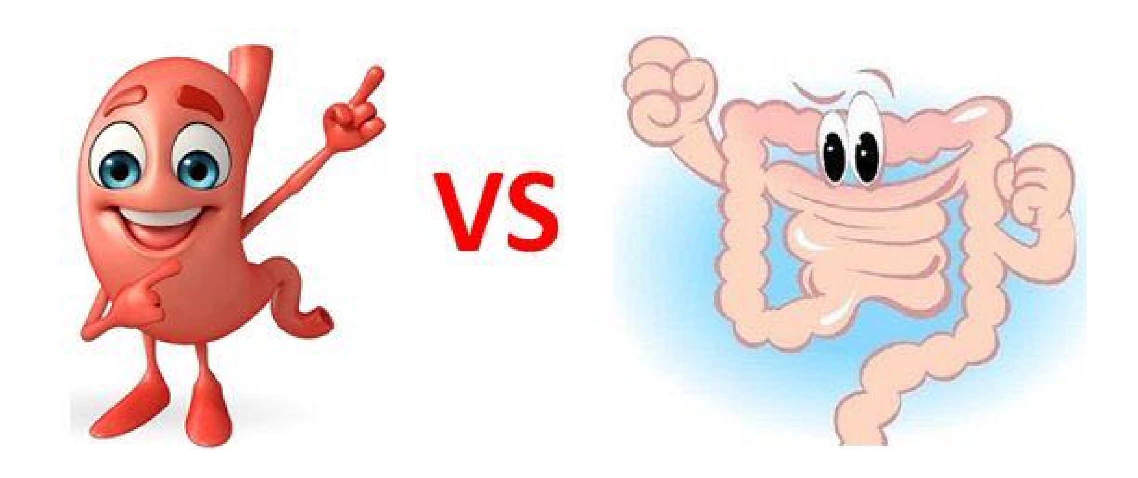


看起来挺复杂的一套系统，不过我们很多人都耳熟能详。

比如口腔的咀嚼，比如胆囊分泌胆汁可以促进脂肪消化，比如胃和小肠等。

然而，要是问及消化吸收的发生，那么可能很多人都会说，胃。

胃真的是消化吸收的地方吗？



曾经大部分人都把胃当做了人体消化吸收的核心器官，以至于直到今天，依然有很多消化方面的药直接就针对胃。

然而，随着科学的发展，越来越多的证据表明，我们的主力消化器官，其实并不是胃，而是小肠。

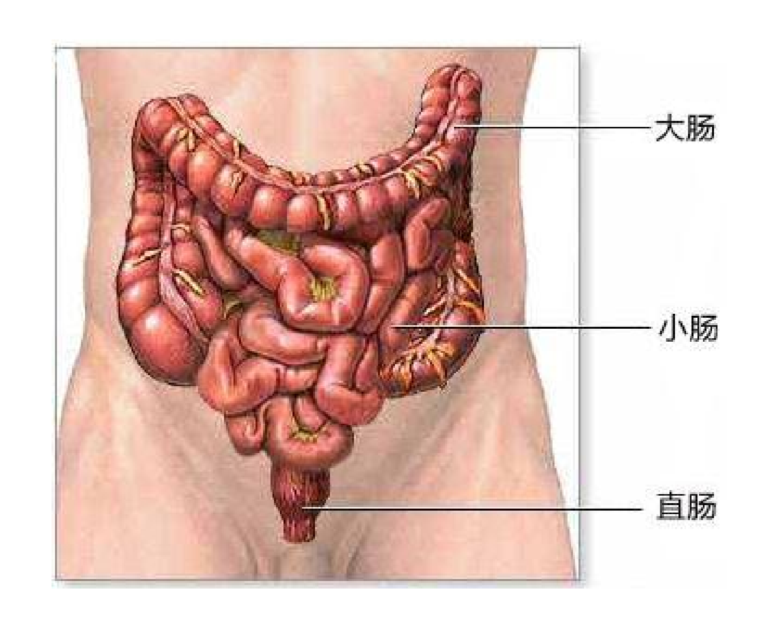
胃的主要作用其实是物理消化，和口腔咀嚼食物类似，胃发达的肌肉层收缩时可以引起胃的蠕动，从而研磨和搅拌食物，形成粥状的食糜。当然，胃也有胃蛋白酶，可以起到部分消化的作用。



（胃部就像榨汁机一样磨碎食物）

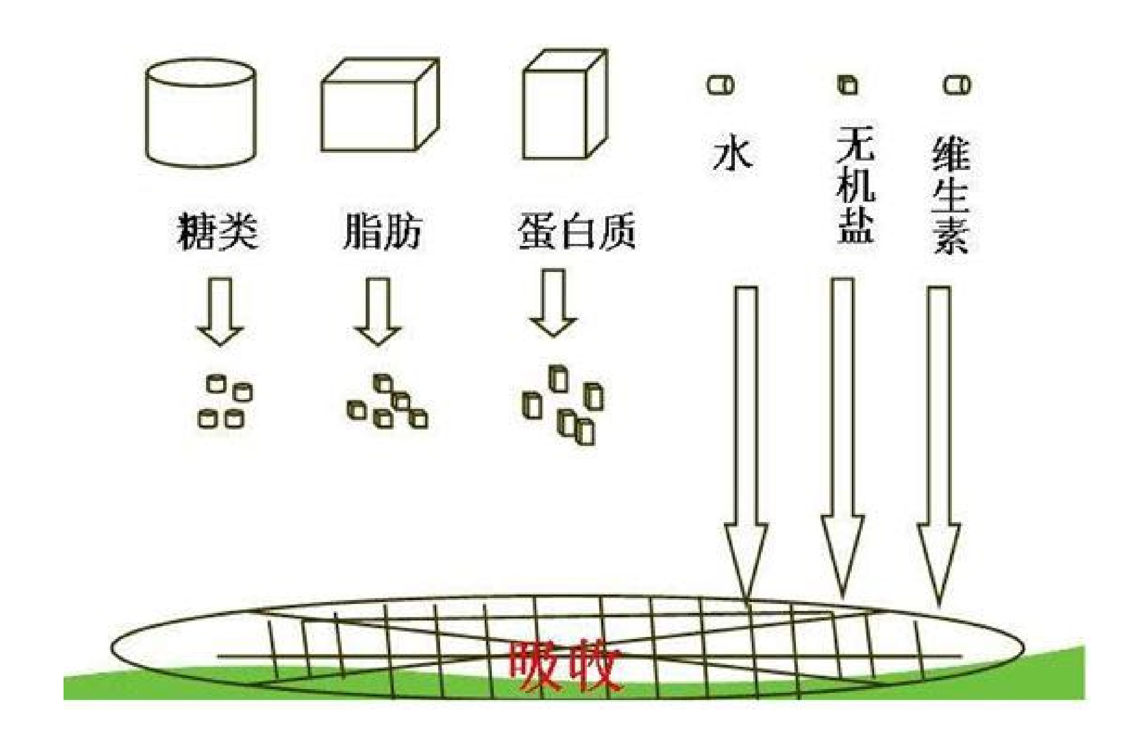
而接下来，才是消化吸收的关键。

肠道，包括了胃幽门到肛门之间的消化管，是人体最大的消化器官。而其间，又分为小肠，大肠和直肠，其中，小肠完成最核心的消化步骤，是重中之重。



当这些食糜走过胃部后，来到了小肠。

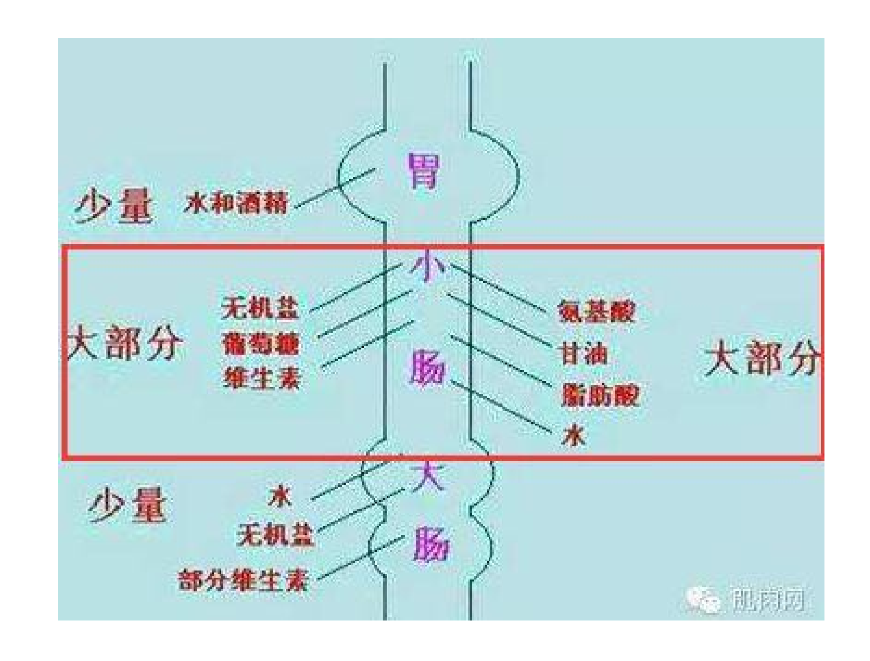
在这里，化学性消化和物理性消化同时进行。由胰液、胆汁和小肠液组成的消化液对食物进行各种处理。



在这里，蛋白质被蛋白酶处理后，分解为氨基酸和小肽，然后通过小肠粘膜吸收，然后转运后进入人体。

除了化学消化，小肠还会通过小肠运动进行物理消化。

食物在小肠内的停留时间可以长达 3-8 个小时。当食物在小肠被各种酶分解成为小分子之后吸收进入体内，这才完成了消化的过程。



肠道这么重要，因此对肠道的护理更为关键。

经常会有各种人因为肠道问题而患病。

二、肠道疾病

那么肠道疾病的原因有哪些呢？

一般可以通俗的把病因归为三大类

1. 饮食因素

饮食因素可以说是导致肠道疾病的最主要原因，过量饮酒、各种刺激性食物、变态辣等，往往会对肠道产生影响，甚至会损伤肠道。

还有各种不洁饮食，比如未处理过的水和过期食品等，都会影响肠道。



2. 环境因素

环境，尤其是温度问题，也是导致肠道疾病的一个因素之一，尽管人体可以维持相对恒定的温度，但是局部温度变化过大，往往也会导致肠道疾病。大家常说的「着凉」就是这样的现象。



3. 遗传因素

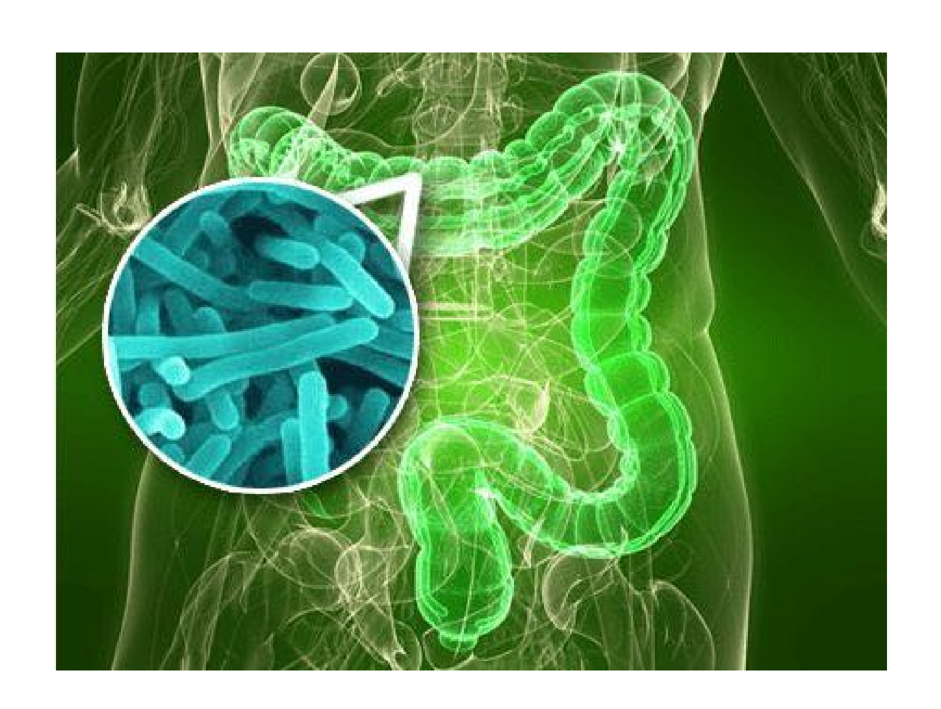
生物科学高速发展的今天，越来越多的疾病被证实和遗传有关。肠道作为人体的重要组成部分，自然也不能免俗。

事实上，人体的各种消化分泌差异，肠道本身的功能区别，都和遗传脱不了关系。

三、肠道微生物

而随着科技的进步，科学家们对肠道疾病的理解越来越深刻，也终于发现了更本质的因素——肠道微生物。

肠道微生物指肠道中存在的数量庞大的微生物，它们以肠道内的食物为生。大多数情况下，它们还会帮助人体完成重要的生理功能。



人体内的肠道为微生物提供了非常良好的环境，37℃的适宜温度，加上充足的食物来源，因此肠道内微生物十分旺盛，据估计，人体内的肠道微生物可能有 1000 多种，它们执行着不同的功能，其数量更是庞大，据估计可能有百万亿的规模，这个数字远远超过了人体的细胞数量，更别提是全人类数量的几十万倍了。

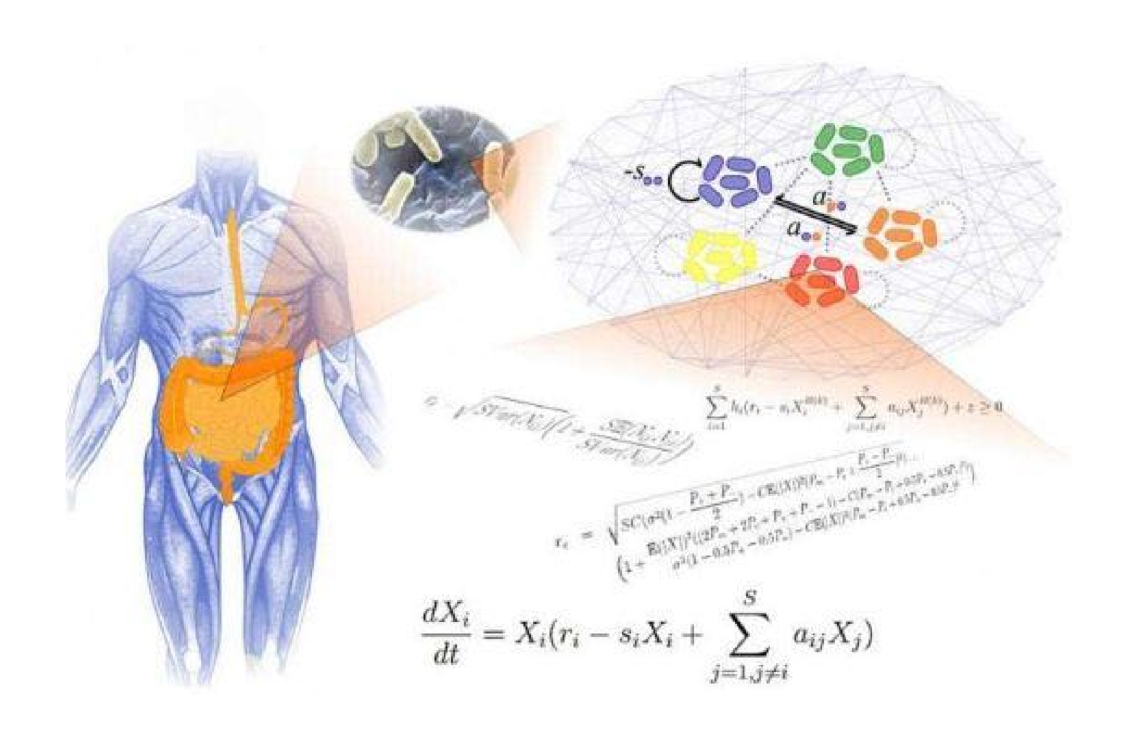
这么庞大规模的肠道微生物，其基因组也是人类的好多倍，被称作人体的「第二基因组」。

肠道菌群与我们人体健康息息相关，有很多作用。

首先，肠道菌群是消化吸收的重要因素。

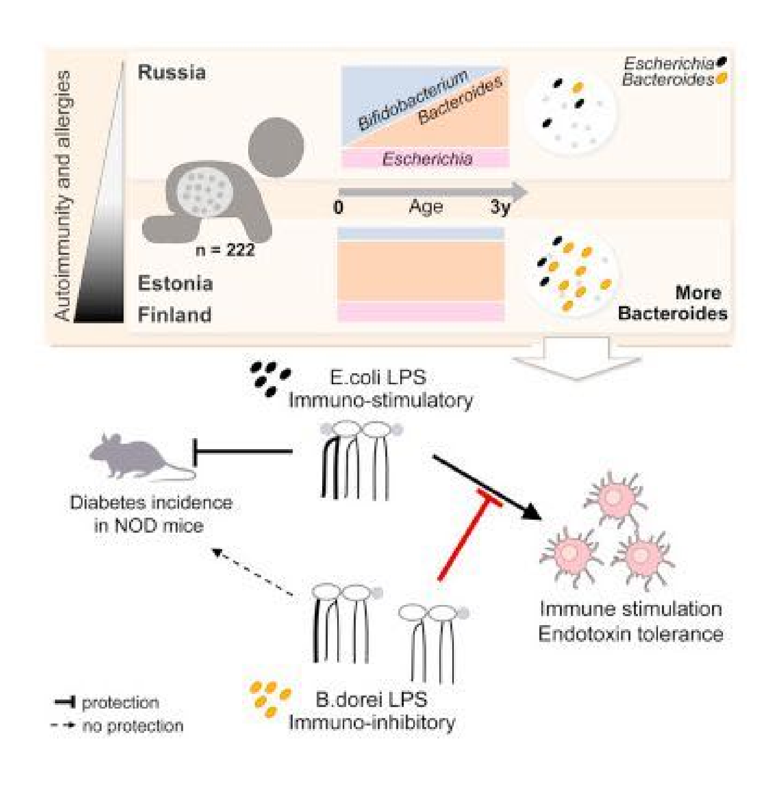
我们的食物如此复杂，有荤有素，种类繁多。而如何消化这些食物，是个大难题。而肠道微生物就可以促进这些食物的吸

收。举例来说，复杂的纤维和多糖，基本上就靠肠道微生物来解决。



其次，肠道微生物是人体重要的免疫来源。

一方面，肠道微生物大量的粘附在肠表面上，这就是一道天然的防护盾，可以避免有害物质直接接触肠道；另一方面，肠道微生物还可以分泌大量的免疫物质来消灭微生物。现在越来越多的研究发现「病从口入」，如果肠道微生物足够强大，那么这些病就会被消灭于未然之中。尤其是肠道微生物中的优势菌群对致病菌的压制和消灭，极大程度上维护了人体的健康。



除此以外，肠道微生物还会调节人体的生理。

肠道微生物一方面可以主动改善人体的肠道环境，促进肠道细胞的生长和更替以及相关消化物质的分泌；另一方面，肠道微生物还可以更快地促进受损粘膜的修复。此外，肠道微生物还可以降低人体对食物的过敏反应。

由于肠道微生物如此重要，甚至有科学家提出把肠道微生物定义为人体的一个新「器官」甚至新的「系统」。



四、肠道微生物的调节

肠道微生物对人体来说是如此重要，但它们却并非先天存在在人体内的。

人体在以胎儿形态在子宫中时，是处于无菌状态的。然而随着出生，来自空气，水，食物中的微生物，开始在胎儿体内定居，并不断地壮大队伍，最终形成稳定的肠道微生物大军。



因此，人体的肠道微生物，是一个逐步形成的过程。而随着每个人的生活环境和生活习性不一样，肠道微生物也会有差异，它们最终影响着每个人的消化吸收功能和免疫功能，甚至，还可能影响人的饮食习惯甚至心理变化。

而由于肠道微生物本身处于一种动态变化中，这种变化，不仅仅源于肠道微生物本身的新陈代谢，还来自外来微生物的侵袭，毕竟我们要不断进食嘛。

因此肠道微生物的平衡就是一个很有意思的问题了。



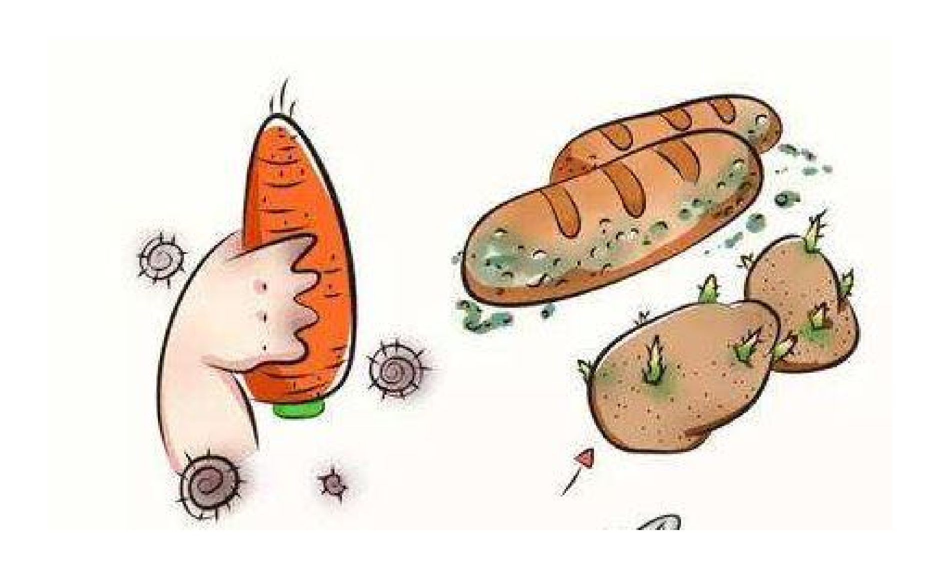
大部分情况下，人体的肠道微生物有很强的自我平衡能力，它们有几百万亿的规模，因此可以抵抗很多风险。

然而，武功再高也怕菜刀啊。

如果外来的入侵者过于强大，或者环境急剧变化，那么它们也hold 不住啊。

比如，突然间摄入大量菌的食物。

不干净的甚至被污染的食物，对于肠道微生物就是一场大的灾难。



所以，很多时候，我们要求喝热水，一个重要原因就是热水大部分情况下可以杀灭那些微生物。很多人野外游玩，看到干净的水就想直接饮用，其实这是极其不健康甚至是危险的。微生物看不见摸不着，看起来干净的水，可能含有大量的微生物，喝进去就会对你人体自身的微生物大军产生影响。

再比如，突然间的饮食习惯变化。

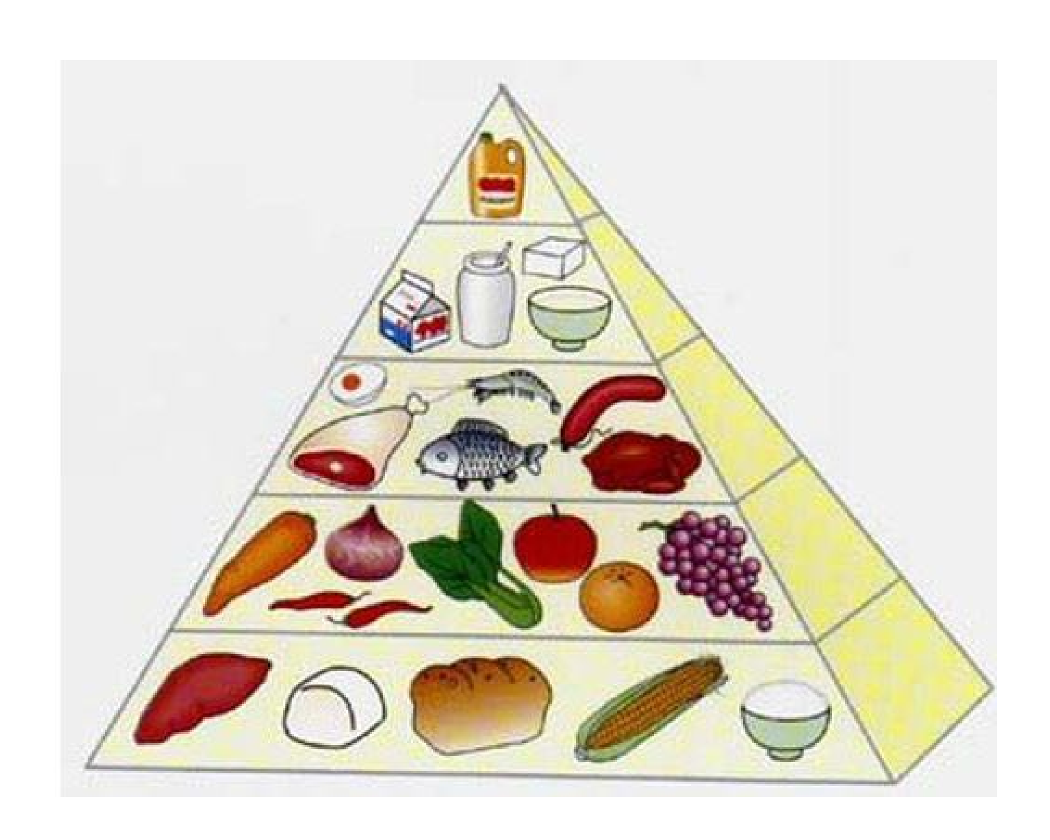
比如初到某个地方换一种新口味，很多人往往会发生腹泻，这个原因就是肠道微生物的环境突然遭遇了变化。之前比较规律的饮食和生活，肠道微生物也随着适应了。而新的饮食变化，对它们来说，犹如变天，所以它们也 hold 不住，于是食物无法消化，并且快速排出。这种时候，往往需要一段时间来重建新的平衡。



肠道微生物如此重要，那么，日常如何保护肠道微生物呢?

第一，要膳食均衡。

这一点很关键，肠道微生物也是有喜好的啊，我们要平衡饮食。



大鱼大肉及其它高脂肪高糖饮食，其实对肠道微生物是很不利的。我们应该适当的补充蔬菜杂粮等富含纤维的食物（当然不见得是素食主义），它们可以为肠道微生物提供不少营养，当然肠道微生物转身又会贡献给人体很多维生素和微量元素等。

第二，保持规律的饮食习惯。



我们提到了肠道微生物并非与生俱来，而是后天逐步建立起来的系统。因此，它们的平衡和我们人体的行为也是息息相关。如果我们饮食不规律，今天吃五顿明天吃一顿，隔三差五吃一些人生新体验食物，这对于肠道微生物来说，简直是 hard 模式。要知道对你来说，不过是换个口味，可是对肠道微生物，那是生命啊。（这大兄弟怎么这么难伺候啊）。

第三，适度地补充微生物。

日常生活中，我们的饮食，也是可以对肠道微生物进行补充的。

下图是常见的肠道微生物的成分：

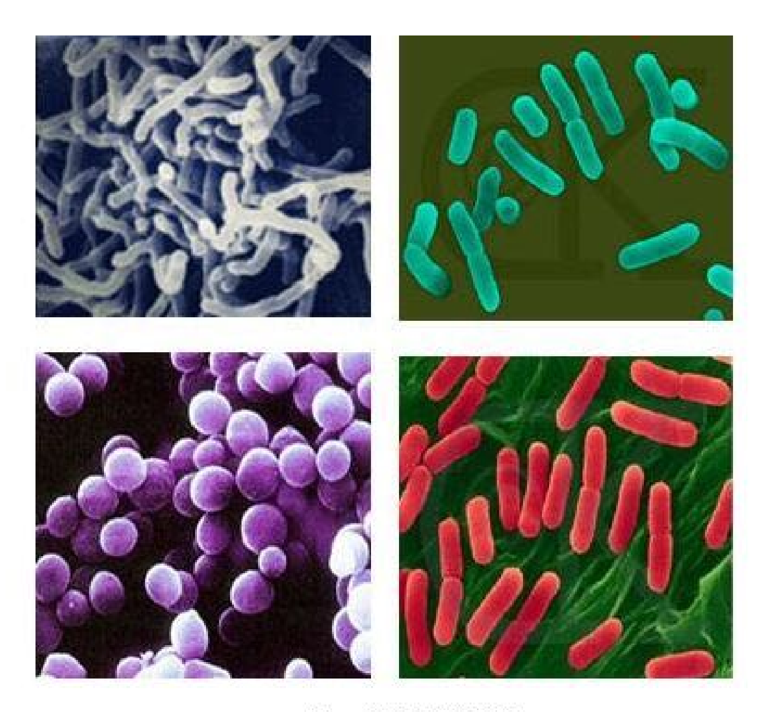


图1 典型肠道细菌

（左上）双歧杆菌，（右上）乳酸杆菌，（左下）肠球菌，（右下）大肠杆菌

你会在其中发现很熟悉的面孔，尤其是乳酸杆菌，相信大家对这个名字十分熟悉，市场上的益生菌主要就是乳酸菌。

事实上，乳酸菌在目前的益生菌市场中已经占据了非常大的比例，为了规划乳酸菌的添加，国家还专门制定了两个标准/规定 QB1554《乳酸菌饮料》和 GB16321《乳酸菌饮料卫生标准》以此来个规范益生菌的市场。

当肠道微生物受到损失的时候，要么是让它们自己发展壮大，要么是直接给它们送过一批微生物，这就是进补的办法。因此不少因为饮食变化引发腹泻的人，会建议服用益生菌类药物或饮食来得到缓解。

当然，日常适度的补充一些食物，益生菌饮料啊，酸奶啊，豆制品等等，也可以一定程度上壮大肠道微生物的队伍。

最后，重要的事情说三遍：

切勿滥用抗生素。

切勿滥用抗生素。

切勿滥用抗生素。

要知道，抗生素，那是用来杀菌的，对于肠道微生物，那就是灭顶之灾啊。

2018-03-11